

心脏健康膳食有了中餐方案

“我们对日常食材科学搭配,将传统中餐烹饪方法加以改进,研发了一套中国心脏健康膳食方案。这套方案符合中餐文化。高血压患者食用4周后,收缩压和舒张压平均可下降10.0毫米汞柱、3.8毫米汞柱。”北京大学临床研究所武阳丰教授介绍,这是他所在团队与复旦大学、中山大学、四川大学等机构的营养学家、心血管病防治专家等合作完成的研究成果。

不健康的饮食变化是我国心血管疾病负担迅速上升的主要因素之一。“与1982年相比,

2012年我国人均摄入谷类、根茎类、蔬菜和水果分别下降了34%、80%和15%,而人均摄入肉类、鸡蛋、食用油分别增加了162%、233%和132%。相应地,我国的心血管疾病负担也迅速增加。目前,由心血管病导致的死亡已占我国总死亡的45%。”武阳丰介绍,欧美国家早在20世纪90年代就先后开发了多种健康膳食。其中,美国的DASH饮食(也称“得舒饮食”)和欧洲的地中海膳食最为流行,并经过严格的随机对照试验证明其能够降低血压,改善血脂,

有利于心血管健康。然而,这些西方膳食模式并不符合中国人的饮食习惯,难以在超世界人口1/5的中国文化圈推广。

论文并列第一作者、北京大学临床研究所王燕芳研究员介绍:“这套膳食方案将钠减少一半,从每天6000毫克减少到3000毫克。同时,减少了脂肪,增加了蛋白质、碳水化合物、钾和膳食纤维。我们开发了鲁菜、淮扬菜、粤菜、川菜4个不同版本的食谱,以满足各地居民的膳食偏好,邀请烹饪界及餐饮企业的专家参

与菜品开发,开展口味评价,并尽量选择常见的食材和简单的烹饪方法,以保证居民可以在自己家中完成。”

“降压效果在不同菜系间没有显著差别。在成本方面,每天每人平均增加3.6元,两组的喜好度没有差异,且均接近满分10分。”武阳丰表示,这项研究的成果为高血压患者通过健康饮食控制血压提供了方案和信心。临床医生应建议高血压患者减少钠摄入的同时,增加钾、膳食纤维、蔬菜和水果的摄入。(王潇雨)

防溺水宣传进社区

日前,志愿者为学生现场示范讲解急救知识。当日,马鞍山市花山区沙塘路街道人民社区新时代文明实践站联合马鞍山红十字救援队、成功学校,开展“志愿服务进社区 安全教育记心间”暑期防溺水安全教育活动,帮助学生了解防溺水知识,普及青少年游泳安全知识及自救、互救常识,提高青少年安全防范意识和自救自护能力。

胡智慧 朱林芳 摄



英国科学家对约2.1万英国人开展的最新研究结果显示,每天只喝一小杯葡萄酒都有可能患上老年痴呆症或帕金森病。这项迄今规模最大的研究表明,饮酒会抑制一种控制人体对矿物质吸收的激素,从而加剧认知衰退。相关研究发表于美国《科学公共图书馆·医学》杂志。

在该研究中,牛津大学阿妮娅·托皮瓦拉团队对2.1万名年龄介于40—69岁之间的英国人开展了调查,参与者报告自己的酒精摄入量,并接受核磁共振成像(MRI)脑部扫描。其中约7000人还接受了MRI肝脏扫描,以评估全身的铁含量。所有参与者都完成了一系列简单的测试来评估认知和运动功能。

研究结果发现,即使适量饮酒也会损害脑部健康——每周摄入7个单位或更多酒精与基底神经节中较高的铁标志物相关。基底神经节是控制运动、过程学习、眼球运动、认知、情绪等的神经元群。此外,大脑某些区域的铁积累也与较差的脑力技能相关。托皮瓦拉说:“拥有基底神经节铁含量较高标志物的人执行功能较差、智力较差、反应速度较慢,铁的积累可能导致与酒精相关的认知衰退。”

她解释说,血液中的铁对大脑的运转至关重要,但需要对它严格监管。老年痴呆症患者某些区域(包括深灰质)内铁含量较高,帕金森病患者体内也表现出同样的模式,这与被称为β淀粉样蛋白的“流氓蛋白”的形成有关,这种蛋白会聚集在一起,杀死神经元。从不饮酒的人看起来脑铁含量最低,而降低大脑中铁含量的药物螯合剂目前已经作为老年痴呆症和帕金森病的潜在疗法进行研究。(刘霞)

每天小酌一杯或致老年痴呆

合肥市长丰县——

举办“送戏进万村”演出活动

本报讯 6月23日至28日,由合肥市长丰县文化和旅游局主办,合肥市包河区成翠戏剧团有限公司现场演出的“送戏进万村”演出活动在庄墓各村先

后上演。为了方便群众观看演出,演出时间安排在下午和晚上,并且提前三天通知村民观看。20多个演出节目由村民自行选择,真正做到了“百姓点单,政

府买单”,让老百姓在家门口享受“文化娱乐大餐”带来的乐趣,同时,丰富了人民群众精神文化生活,增强了人民群众的获得感与幸福感。(赵育和)

合肥市庐阳区杏林街道文化站——

开展游泳场馆安全检查

本报讯 近日,酷暑天气持续出现,游泳池已经成为市民健身消暑和学生培训锻炼的集中地,为强化游泳场所规范运营,提高安全意识,落实疫情防控措施,合肥市庐阳区杏林街道文化站在全街范围内开展游泳场所安全检

查工作。检查小组分别检查了创美健身和斯壮健身,重点对游泳馆是否落实疫情防控措施、是否办理了高危危险性体育项目(游泳)许可证照且亮证经营、是否建立了安全保障制度、是否制定了事故应

急救援预案和按照规定数量配备救生员且持证上岗等问题进行检查。

对因疫情防控和安全管理措施不到位的游泳馆现场督促整改。同时,检查小组要求游泳馆要结合自身实际,全面落实自身安全主体责任。(郑凌)

安庆市宜秀区五横乡——

以乡风文明助推乡村振兴

本报讯 乡风文明建设既是乡村振兴的重要内容,也是乡村振兴的重要推手。日前,安庆市宜秀区五横乡创新理论宣传方式方法,切实做好宣传思想工作,加强公民思想道德建设,有力实现乡风文明培育和乡村振兴的深度融合。

突出价值引领,凝聚乡风文明力量。该乡充分发挥先进典型的示范引领作用,通过模范宣讲等活动,营造崇德向善的社会氛围;对在农村精神文明建设过程中涌现出的助人为乐、孝亲敬老、诚

实守信等先进典型予以表彰,以良好家风、淳朴民风为支撑,切实提升群众道德素养和乡风文明程度,弘扬榜样精神,引领群众感悟榜样力量,提升道德修养。

改善人居环境,呈现乡风文明新貌。该乡围绕提升群众幸福感的目标,以宣传引导为先手,以长效管护为推手,将村庄清洁行动作为突破口,让村民享受优质公共资源和综合环境;立足社情民意,推进移风易俗,将“减少人情负担、减少铺张浪费,杜绝大操大办,提升文明素质”作为目标,树立文明乡风,深化美丽乡村建设,让乡风民风美起来。

强化教育引导,把握乡风文明导向。该乡依托新时代文明实践理论宣讲室,以理论宣讲为抓手,本着“群

众在哪里,理论宣讲就到哪里”的务实理念,常态化开展理论宣讲,引导群众增强对社会主义核心价值观的认同,在农村形成知荣辱、讲正气、促和谐的好风尚;根据群众需求,开展文化服务、卫生健康、法制教育、安全知识宣讲等针对性志愿服务,提升村民科学文化素质和民主法治涵养,将乡村振兴、基层治理等理论知识和国家政策传播出去,用群众喜闻乐见的形式和通俗易懂的语言,让党的理论政策“飞入寻常百姓家”。

下一步,五横乡将继续深入融合乡风文明与乡村振兴,让两者实现良性互动和相互促进,发扬和践行乡风文明理念,增强乡村振兴的“内生原动力”,稳步有序推进乡村振兴。(许婷 刘承)

炎炎夏日,在忙碌的工作之余,没有什么比奖励自己一杯甘甜可口祛火提神的凉茶更开心的事了。提起凉茶,大家可能会有这样的疑惑:凉茶可以凉喝,凉的茶可以喝吗?其实,凉茶,不凉,也不是茶,它起源于粤、港、澳地区,是当地人民以中医的养生理论为指导,以中草药为原料配制而成的一种具有清热解毒、生津止渴、祛火除湿等功效的生活饮料。所以凉茶≠凉的茶,凉茶可以放心喝,凉的茶就不要再喝了。

凉的茶为什么不能喝?早有茶圣陆羽在《茶经·五之煮》中提到茶要“趁热饮之”,此时“重浊凝其下,精英浮其上”否则,其“精英随气而竭,饮啜不消”。

简单来说就是,茶在热的时候,茶渣沉底,其精华部分会浮于茶汤表面,香气四溢,苦味较低,口感丰富;如果茶汤冷了,茶中的精华部分会随气体而消散,茶汤味淡,口感欠佳,不适宜饮用,尤其是年老气虚的人。

除此之外,茶汤放置时间太长,茶叶中的营养物质如茶多酚很容易受到外界因素影响,并助长细菌、霉菌滋生,给我们的健康带来威胁。因此,泡好的茶应该趁热喝掉,冷茶和隔夜茶尽量不要喝。

然而,冷茶不能喝,烫茶也是不能喝的,我们的食道黏膜比较脆弱,最适温度为50—60℃,被烫茶刺激后会造食道黏膜损伤,从而引起病变,还会增加患癌的几率。如果你不小心喝到了烫茶,不要强行吞咽,即时吐出来,避免引发口腔疾病。温茶最佳,不热不冷,性情中和,最宜入口,也最宜养人。(王国义)

为什么凉掉的茶不能喝

茶与健康

基层传真